

PARLEM DE...

SALUT EMOCIONAL

cjb
CONSELL DE LA JOVENTUT
DE BARCELONA



Tu també formes part de la teva salut

COM ET SENTIS SI...?

**SABIES QUE
TU POTS ESCOLLIR ?**

**ETS RESPONSABLE
DE TU MATEIX**

**ÉS INDIFERENT
EL TEU PASSAT,
EL TEU ENTORN,
EL QUE T'HAGIN FET.**

**TU DECIDEIXES
COM VOLS ACTUAR**

Ara recorda...
un moment
de la setmana passada
en el que t'hagis

SENTIT BÉ.

I que hagis fet
SENTIR-SE BÉ A ALGÚ?



Ara recorda...
un moment de la setmana
passada en el que t'hagis
SENTIT MALAMENT.

I que hagis fet **SENTIR-SE
MALAMENT A ALGÚ?**

**QUI ETS
PER A TU?**

COM CREUS QUE ETS?

**COM ET VEUEN
LES ALTRES PERSONES?**

POTS RESPONDRE?



Dónes
Les gràcies
quan et fan sentir bé?

**QUÈ SIGNIFICA
SENTIR-SE BÉ?**

Fas sentir bé als teus
companys?

**QUÈ SIGNIFICA
SENTIR-SE BÉ?**

A VEGADES

UNA ACTITUD POSITIVA

EN UN MOMENT CONCRET
POT CANVIAR

EL RUMB DE LES COSES

Crear problemes o fer sentir malament a un/a company/a és per a tu una forma de...?

A

DIVERSIÓ (JUGAR)

B

AGRESSIÓ

C

RELACIÓ NORMAL

Al carrer...creus que
els teus amics t'influeixen?

De forma positiva
o negativa per a tu? I tu a ells?

RECORDA QUE TU ESCULLS

Com et sents
quan li dones una "colleja" a algú?
Si veus que ho fan, què sents?

ESTÀS SEGUR QUE ÉS UN JOC?

Normal és el que fem habitualment?

Però és el que volem?



T'has aturat
a pensar alguna vegada
en les conseqüències,
en com et sentiràs després,
o si estàs fent bé per a tu?

RESPECTE A TU MATEIX

Quin valor li dones
a les teves respostes?

POSITIU
O
NEGATIU?





¿Has **AJUDAT**
a algun
company/a en
cap moment
difícil?

**ACCEPTES
AJUDA**
per superar
els moments
dolents?

U

A detailed topographic map of Catalonia, Spain, showing rivers, mountains, and urban areas. The map is the background for the entire page.

LA TEVA MÀ
és molt més **VALUOSA**
del que a vegades et penses

UNIÓ
RELACIÓ AMB
ELS NOSTRES COMPANYS/ES

Potser a vegades
ÉS BO ACCEPTAR AJUDA o
escoltar allò que ens poden
APORTAR ELS ALTRES.

Ho fas?

M

A detailed background map of Barcelona, Spain, showing the city's layout with streets, parks, and landmarks. The map is oriented with North at the top. The text is overlaid on a white rectangular box.

El meu/la meva
professor/a,
educador/a,
monitor/a

és...

(Pensa en una persona concreta)

El meu/la meva
professor/a,
educador/a,
monitor/a

és...

(Pensa en una persona concreta)

The background of the entire page is a detailed, colorful map of Barcelona, Spain, showing its complex network of roads, highways, and urban areas. The map is oriented with North at the top. Various landmarks and districts are visible, though the text is the primary focus.

GUIA,
AJUDA,
CONFIANÇA,
RECOLZAMENT,
COL·LABORACIÓ

SABER ESCOLLIR

NINGÚ,
FRACÀS,
INDIFERÈNCIA,

QUÈ ET PODEN
APORTAR
LES PERSONES?



JO SÓC?

En el meu entorn
aporto ...

**BENESTAR I
POSITIVISME.**

JO SÓC?

En el meu entorn
aporto...

**NEGATIVITAT I
VIOLÈNCIA.**

Què entenc per violència?

e



AJUDO, COL.LABORO,
RESPECTO, EXPRESSO,
TOLERO, COMPARTEIXO.
POSO HUMOR,
TRANQUIL.LITAT
O CONSCIÈNCIA
RESPONSABILITAT INDIVIDUAL

INTERROMPO, NO COL.LABORO,
INSULTO, PENSO NOMÉS EN MI I
EN LA MEVA
SATISFACCIÓ RÀPIDA.
PRACTICO VIOLÈNCIA
AMB PARAULES,
COPS, INFLUÈNCIA

DESCOBREIX LA RESPOSTA
A MOLTES DE LES PREGUNTES
D'AQUESTA GUIA!

**Omple els espais amb
les lletres amagades:**

--	--	--	--	--	--

--	--

--	--	--	--	--	--

MÉS INFORMACIÓ A:

www.cjb.cat/salut

Edita:



Han participat en l'elaboració dels continguts d'aquesta guia:

- **Associació de Casals i Grups de Joves de Catalunya (ACJ),**
- **Associació Social d'Educació de l'Emoció i de la Raó (SEER)**
- **Associació Diomira**

En conveni amb:



Ajuntament de Barcelona
Delegació de Salut

Consell de la Joventut de Barcelona

La Fontana. C/Gran de Gràcia, 190-192, 08012 - Barcelona

T. 93 265 47 36 - cjb@cjb.cat - www.cjb.cat